

NORMAFA KARDIÓÖSVÉNY KIINDULÓPONT

Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az egészséghez” program Normafa kardióösvény túraútvonalán. A túraösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegnek számára készült, ugyanakkor egészséges résztvevőink számára is ajánljuk betegségmegelőző céllal.

A program megismerteti a túrázókkal néhány alapvető egészségügyi mutatót és mérési módszert, valamint egyéni állapotfelmérést is lehetővé tesz.

LEHETSÉGES TÚRAÚTVONALAK:

Rövid túraútvonal: a Normafától a Libegőig halad a sétányon oda-vissza. ~3,5km, kb. 1 óra hosszú túra. A térképen késsel jelöltük.

Közepes túraútvonal: két kitéréssel szintén a Libegőig halad, majd a fordítóponttól a sétányon jön vissza. ~4 km, kb. 1 óra 10 perc hosszú túra. A térképen kék szaggatott vonallal jelöltük, megtételét a nyíllal jelzett irányban javasoljuk.

Hosszú túraútvonal: a közepes túra útvonalán indul két kitéréssel, majd a János-hegyi kilátóig felmegy, és a sétányon tér vissza a Normafára. ~5 km, kb. 1 óra 30 perc hosszú túra. A térképen pirossal jelöltük.

Pulzsmérés

Terhelhetőségét úgy ellenőrizheti, ha az egyes szakaszok végén megméri pulzusszámát. A pulzsmérő pontokat táblával jelöltük, a méréshez pedig instrukciókat adunk. Ha a pulzusszáma az optimális tréningzóna felső határát több mint tízzel meghaladja, padok állnak rendelkezésre, hogy pihenőt tarthasson, illetve választhat lassabb tempót. Tanács egészségesek számára: ha terhelhetőségéről érdemi információhoz szeretne jutni, javasoljuk, hogy erőnléti kapacitásait kihasználva haladjon, és két pulzsmérő hely közt csak akkor álljon meg, ha mindenképpen szükséges.

Az Ön tréningzónája

A. Ha Ön egészséges, és nem szed pulzuscökkentő szert, tréningzónáját, az Ön számára ajánlott legalacsonyabb és legmagasabb pulzusszámot, megtudhatja az adagolóban található túralap táblázatából.

B. Ha Ön szívbeteg, vagy más ismert betegsége van, vagy betöltötte a 40. életévét és most kezd sportos életmódot, úgy biztonságosabb, ha tréningzónáját orvosa, gyógytornásza határozza meg, rendszerint terhelési EKG vizsgálat alapján.

Alacsonyabb terhelhetőségnél javasoljuk, hogy először a rövidebb túraútvonalat válassza, s csak későbbi alkalommal teljesítse a hosszabb vagy nehezebb túrákat. Ha Ön jól terhelhető, válasszon olyan sétatempót, hogy pulzusszáma folyamatosan tréningzónán belül legyen.

Adatainak dokumentálása, kiértékelése

A túra során mért pulzusszámait feljegyezheti az adagolóban található túralapon. Amennyiben túralapját a túra végén kitöltve behelyezi az itt, vagy a Szent Ferenc Kórházban található gyűjtőládaiba, adatait kiértékeljük, eltérés esetén visszajelzést adunk. Az adatok kiértékelését a Szent Ferenc Kórházban végzik.


Javasolt eszközök

Teleszkópos túrabot (nordic walking), pulzsmérő óra. A pulzsmérő óra a Siház mögötti „Rétes” büfénél kölcsönözhető.


ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ




LEHETSÉGES TÚRAÚTVONALAK

 Rövid túraútvonal: 3,5 km

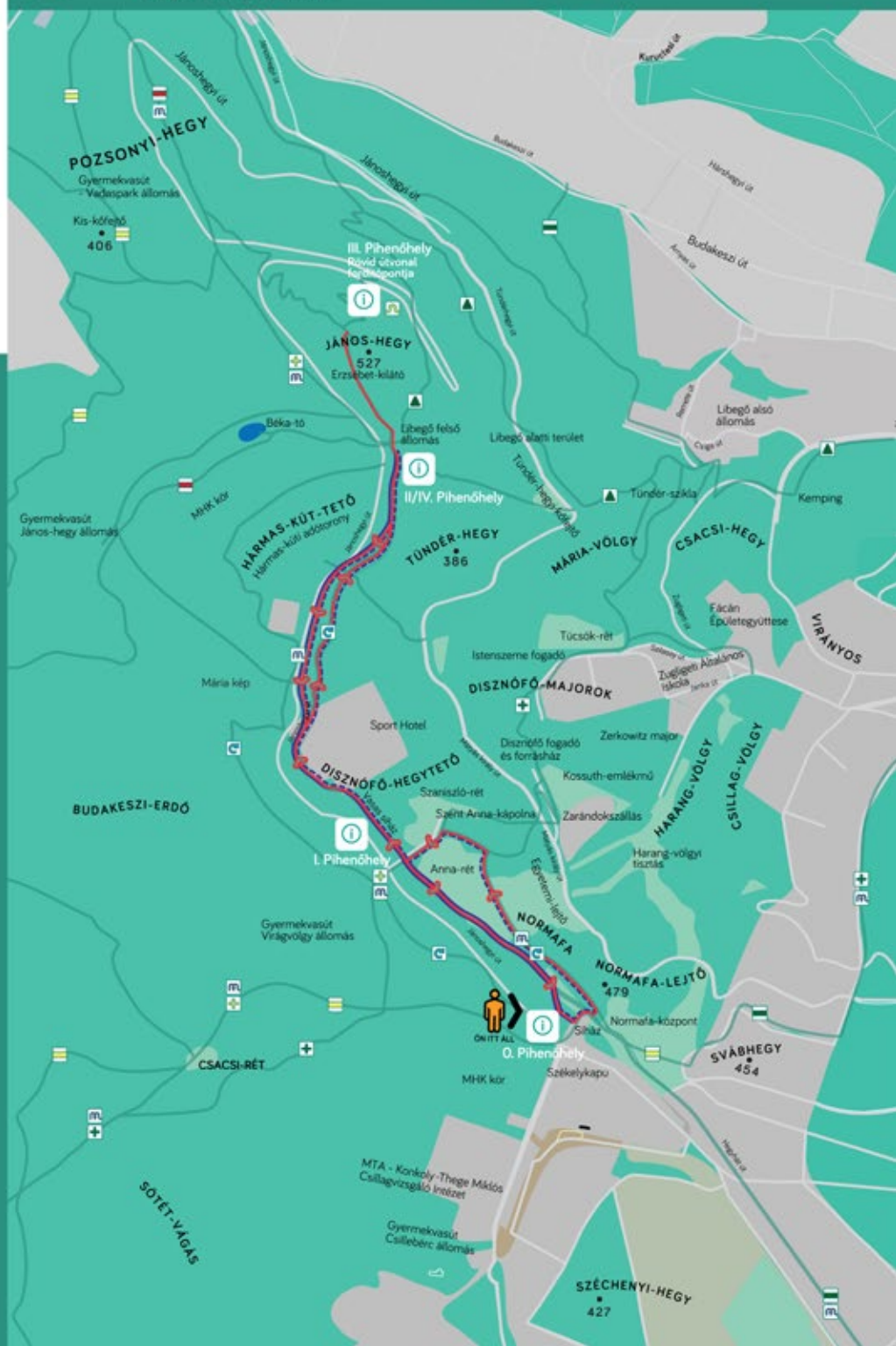
 Közepes túraútvonal: 4 km

 Hosszú túraútvonal: 5 km

 „Út az egészséghez program” eligazítótábla



Tanósvényünket SZÍV alakú túrajelzéssel láttuk el, és a túraútvonalon kihelyezett információs táblákkal segítjük a programban való helyes, hatékony részvételt.



0. PULZUSMÉRŐ HELY

Kérjük, itt a túra kezdetén mérje meg a nyugalmi pulzusát, és jegyezze fel a túralapra!

A nyugalmi pulzust ülve, legalább 3 perc pihenés után mérve állapítsa meg.

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



Hogyan mérjem?



Az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani, és az érezhető lökötést megszámlálni. Nyugalmi pulzusértéknél számolhatunk egy percig, de terhelés során elég 15 másodpercig. Ez esetben ezt négy-gyel szorozva megkapjuk a percenkénti pulzusszámunkat. Ha egy teljes percig számlálnánk a terheléses pulzusszámunkat, a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk.

Hogyan ne mérjem?



Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre érzékenyeknél a nyaki ér nyomása szívlassulást, hirtelen vérnyomáscsökkenést, ájulást okozhat.

Kérjük, hogy a túralapot figyelmesen olvassa át, és az utasításoknak megfelelően töltsse ki, a mért pulzusértékeit jegyezze fel. Hiányosan kitöltött adatlapot nem tudunk kiértékelni. Ha a pulzusmérő helyek között meg kell állnia, a megfelelő oszlopban tüntesse fel a megállások számát is. A pulzusmérő helyeken történő megállást ne számolja bele!

A túrához túralapot az adagolóban talál. A túralap alapján kiszámolhatja saját tréningzónáját is, valamint a túra közben mért értékeit a túralapra írhatja, és kiértékelésre leadhatja.

Annak érdekében, hogy szervezete szabályozó mechanizmusai gazdaságosabban működjenek, ajánlott heti 3-4-szer állóképességi edzést végeznie, melynek során megemelkedik a pulzusa, légzésszáma. Ilyen mozgásforma lehet az úszás, kerékpározás és a gyaloglás is.

Ebben a túraprogramban a térképen látható útvonal általunk megadott, táblákkal jelzett pontjain pulzusméréssel tudja ellenőrizni fizikai mozgása intenzitását. Ha most kezd aktív életmódot, akkor az optimális tréningpulzust ajánlott rendszeres edzésekkel fokozatosan elérni, kb. 2 hét alatt.

TUDTA-E ÖN, HOGY ...

MIÉRT AJÁNLOTT A NORDIC WALKING?

A nordic walking botot túrabotként az emelkedők leküzdésére és az egyensúlyunk biztosítására használatjuk.

AMIÉRT AJÁNLUK TÚRÁINKHOZ A BOT HASZNÁLATÁT:

- Bekapcsolja a mozgásba a kar- és a törzsizmokat.
- Tehermentesíti a gerincet, a csípőt, a térdet, valamint a bokát.
- Növelheti a szívizomzat oxigénigényét: gyorsabban kezd verni a szívünk, szaporábban és mélyebben lélegzünk, hosszútávon nő az állóképességünk.
- Azoknak, akik már jobb állóképességgel rendelkeznek, segít az ajánlott tréningzóna elérésében és fenntartásában.
- A fogyni vágyók helyes bothasználattal 30-40%-kal több energiát tudnak elégetni.

TANÁCSOK

- Ha az ön pulzusa nem érte el az életkorának megfelelő, ajánlott tréning zónát, legközelebb javasoljuk a nordic walking bot használatát.
- Amennyiben Ön bot használata mellett sem érte el a megfelelő pulzustartományt, javasoljuk, hogy intenzívebb, lendületesebb karmozgással haladjon.

1. PULZUSMÉRŐ HELY

Itt mérje meg a pulzusát, és jegyezze fel!

Ha felfelé menet meg kellett állnia, kérjük, jegyezze fel, hogy hányszor állt meg.

Hogyan mérjem?



Az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani, és az érezhető lüktetést megszámlálni. Nyugalmi pulzusértéknél számolhatunk egy percre, de terhelés során elég 15 másodpercig. Ez esetben ezt négyszer szorozva megkapjuk a percenkénti pulzusszámunkat. Ha egy teljes percre számlálnánk a terheléses pulzusszámunkat, a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk.

Hogyan ne mérjem?



Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre érzékenyeknél a nyaki ér nyomása szívlassulást, hirtelen vérnyomáscsökkenést, ájulást okozhat.

Normafa Park
Ügyeleti telefonszám: 06 20 499 1111 | bejelentés@normafapark.hu
www.normafapark.hu | www.facebook.com/normafapark

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



Tanösvényünket SZÍV alakú túrajelzéssel láttuk el, és a túraútvonalon kihelyezett információs táblákkal segítjük a programban való helyes, hatékony részvételt.

HA AZ ÖN PULZUSSZÁMA	AJÁNLÁSUNK:
tréningzónán belül van:	Menjen tovább!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés alatt van:	Menjen tovább, de haladjon lassabb tempóban!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés felett van:	Várja meg, míg pulzusa ismét a tréningzónán belül lesz, és a következő szakaszon iktasson be több pihenő szakaszt.

A túrához túralapot az indítótáblánál talál az adagolóban. A túralap alapján kiszámolhatja saját tréningzónáját is, valamint a túra közben mért értékeit a túralapra írhatja, és kiértékelésre leadhatja.

Túraútvonalunkon a pulzusszámunkkal tudjuk ellenőrizni mozgásunk intenzitását. Ha most kezd aktív életmódot, akkor az optimális tréningpulzust ajánlott rendszeres edzésekkel, kb. 2 hét alatt fokozatosan elérni.

TUDTA-E ÖN, HOGY ... MIÉRT AJÁNLOTT A NORDIC WALKING?

A nordic walking botot túrabotként az emelkedők leküzdésére és az egyensúlyunk biztosítására használatjuk.

AMIÉRT AJÁNLUJUK TÚRÁINKHOZ A BOT HASZNÁLATÁT:

- Bekapcsolja a mozgásba a kar- és a törzsizmokat.
- Tehermentesíti a gerincet, a csípőt, a térdet, valamint a bokát.
- Növelheti a szívizomzat oxigénigényét: gyorsabban kezd verni a szívünk, szaporábban és mélyebben lélegzünk, hosszútávon nő az állóképességünk.
- Azoknak, akik már jobb állóképességgel rendelkeznek, segít az ajánlott tréningzóna elérésében és fenntartásában.
- A fogyni vágyók helyes bothasználattal 30-40%-kal több energiát tudnak elégetni.

TANÁCSOK

- Ha az ön pulzusa nem érte el az életkorának megfelelő, ajánlott tréningzónát, legközelebb javasoljuk a nordic walking bot használatát.
- Amennyiben Ön bot használata mellett sem érte el a megfelelő pulzustartományt, javasoljuk, hogy intenzívebb, lendületesebb karmozgással haladjon.

2. PULZUSMÉRŐ HELY

Itt mérje meg a pulzusát, és jegyezze fel!

Ha felfelé menet meg kellett állnia, kérjük, jegyezze fel, hogy hányszor állt meg.

Hogyan mérjem?



Az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani, és az érezhető lüktetést megszámlálni. Nyugalmi pulzusértéknél számolhatunk egy percig, de terhelés során elég 15 másodpercig. Ez esetben ezt néggyel szorozva megkapjuk a percenkénti pulzusszámunkat. Ha egy teljes percig számlálnánk a terheléses pulzusszámunkat, a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk.

Hogyan ne mérjem?



Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre érzékenyeknél a nyaki ér nyomása szívlassulást, hirtelen vérnyomáscsökkenést, ájulást okozhat.

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



Tanösvényünket SZÍV alakú túrajelzéssel láttuk el, és a túraútvonalon kihelyezett információs táblákkal segítjük a programban való helyes, hatékony részvételt.

HA AZ ÖN PULZUSSZÁMA	AJÁNLÁSUNK:
tréningzónán belül van:	Menjen tovább!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés alatt van:	Menjen tovább, de haladjon lassabb tempóban!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés felett van:	Várja meg, míg pulzusa ismét a tréningzónán belül lesz, és a következő szakaszon iktasson be több pihenő szakaszt.

A túrához túralapot az indítótáblánál talál az adagolóban. A túralap alapján kiszámolhatja saját tréningzónáját is, valamint a túra közben mért értékeit a túralapra írhatja, és kiértékelésre leadhatja.

Túraútvonalunkon a pulzusszámunkkal tudjuk ellenőrizni mozgásunk intenzitását. Ha most kezd aktív életmódot, akkor az optimális tréningpulzust ajánlott rendszeres edzésekkel, kb. 2 hét alatt fokozatosan elérni.

FORDÍTÓPONT

Kedves Látogató!

Ha Ön a rövidebb vagy a közepes távot választotta, itt forduljon vissza és haladjon a sétányon a kiinduló tábláig. Lefelé menetben a pulzus csökkenhet, ezért tréningzónájának fenntartása érdekében a visszaúton válasszon gyorsabb tempót, nordic walking bot használata esetén pedig figyeljen az intenzív karmunkára.

Jobb állóképesség esetén haladjon tovább a kilátóig. Az Erzsébet-kilátóig a hátralévő távolság 400 m, 37 m szintemelkedéssel.

3. PULZUSMÉRŐ HELY

Itt mérje meg a pulzusát, és jegyezze fel!

Ha felfelé menet meg kellett állnia, kérjük, jegyezze fel, hogy hányszor állt meg.

Hogyan mérjem?

Hogyan ne mérjem?



Az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani, és az érezhető lüktetést megszámlálni. Nyugalmi pulzussértéknél számolhatunk egy percre, de terhelés során elég 15 másodpercig. Ez esetben ezt négygyel szorozva megkapjuk a percnkénti pulzusszámunkat. Ha egy teljes percig számlálnánk a terheléses pulzusszámunkat, a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk.

Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre érzékenyeknél a nyaki ér nyomása szívlassulást, hirtelen vérnyomáscsökkenést, ájulást okozhat.

HA AZ ÖN PULZUSSÁMA	AJÁNLÁSUNK:
tréningzónán belül van:	Menjen tovább!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés alatt van:	Menjen tovább, de haladjon lassabb tempóban!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés felett van:	Várja meg, míg pulzusa ismét a tréningzónán belül lesz, és a következő szakaszon iktasson be több pihenő szakaszt.

A túrához túralapot az indítótáblánál talál az adagolóban. A túralap alapján kiszámolhatja saját tréningzónáját is, valamint a túra közben mért értékeit a túralapra írhatja és kiértékelésre leadhatja. Túraútvonalunkon a pulzusszámunkkal tudjuk ellenőrizni mozgásunk intenzitását. Ha most kezd aktív életmódot, akkor az optimális tréningpulzust ajánlott rendszeres edzésekkel, kb. 2 hét alatt fokozatosan elérni.

Ha Ön kardiotréningjéhez az 5 km-es túraútvonalunkat választotta, itt forduljon meg, és a sétányon lefelé tempósan haladjon vissza a kiindulópontig. Lefelé menet a pulzus csökkenhet. Tréningzónájának fenntartása érdekében ezért válasszon gyorsabb tempót, nordic walking bot használata esetén pedig figyeljen az aktív, intenzív karmunkára.

A RENDSZERES TESTMOZGÁS JÓTÉKONY HATÁSAI

A napi 30 perces, izzadást kiváltó fizikai mozgás:

- 33%-kal csökkenti az összehalálást
- csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását, valamint előnyös hatással van azokra is, akiknél már kialakult a koszorúér-betegség, illetve akik szívinfarktuson estek át
- csökkenti számos rosszindulatú daganat kialakulásának valószínűségét, illetve előnyösen befolyásolja gyógyulásukat is (prosztata-, vastagbél-, mellrák stb.)
- egyéb betegségek esetén is jótékony hatással bír, mint például magas vérnyomás, cukorbetegség, csontritkulás
- javítja a fizikai terhelhetőséget, fokozza az erőnlétet és az állóképességet
- mindezek mellett hangulat- és közérzetjavító, valamint stresszoldó hatása van

Normafa Park

Ügyeleti telefonszám: 06 20 499 1111 | bejelentés@normafapark.hu
www.normafapark.hu | www.facebook.com/normafapark

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ

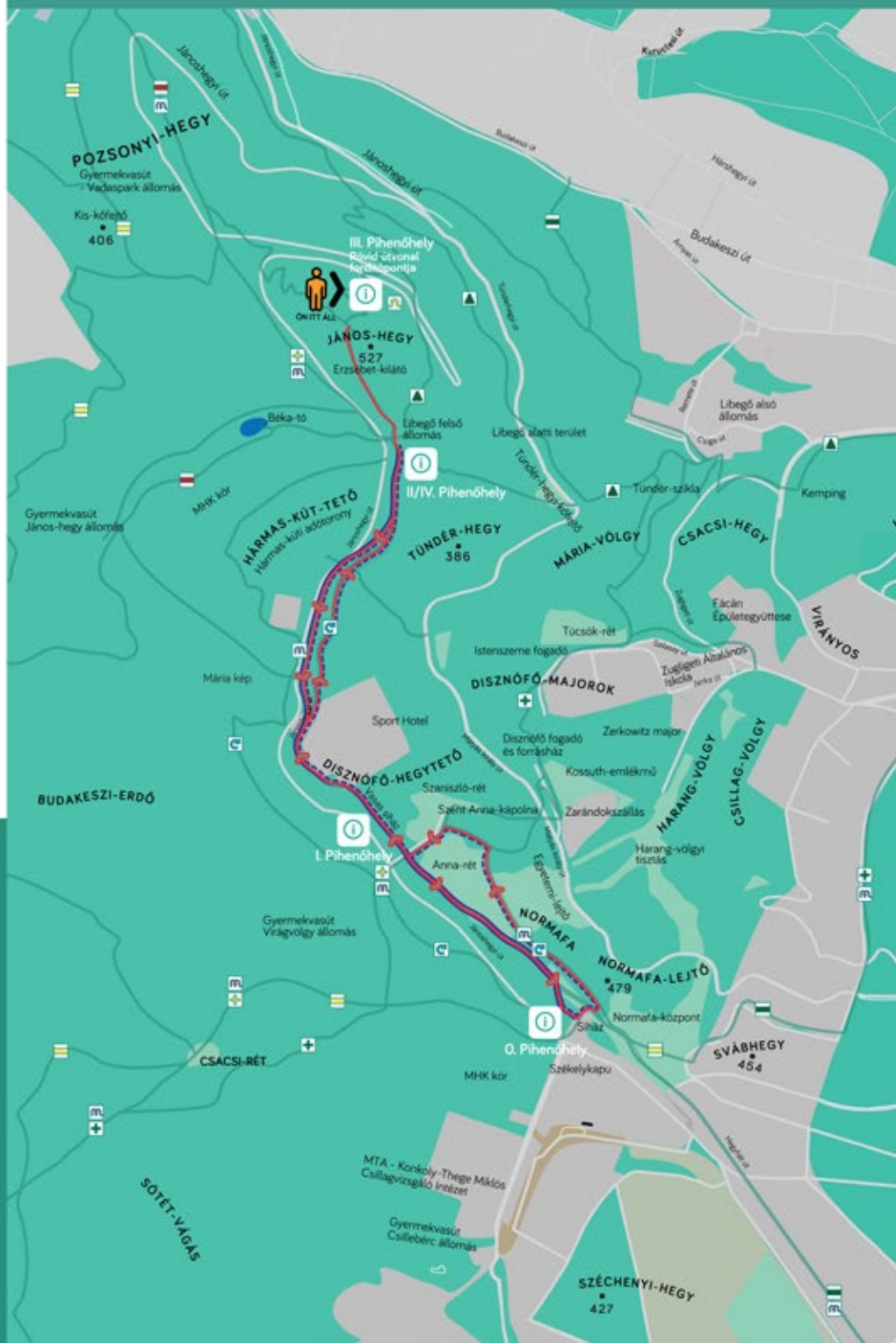


LEHETSÉGES TÚRAÚTVONALAK

- Rövid túraútvonal: 3,5 km
- Közepes túraútvonal: 4 km
- Hosszú túraútvonal: 5 km
- i „Út az egészséghez program” eligazítótábla



Tanosvéryünk SZÍV alakú túrajelzéssel láttuk el, és a túraútvonalon kihelyezett információs táblákkal segítjük a programban való helyes, hatékony részvételét.



4. PULZUSMÉRŐ HELY

Itt mérje meg a pulzusát, és jegyezze fel!

Lefelé menetben a pulzus csökkenhet, ezért tréningzónájának fenntartása érdekében a visszaúton válasszon gyorsabb tempót, nordic walking bot használata esetén pedig figyeljen az intenzív karmunkára.

Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az egészséghez” program Normafa kardióösvény túraútvonalán. A tanósvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbetegség számára készült, ugyanakkor egészséges résztvevők számára is ajánljuk, betegségmegelőző céllal. A program megismerteti a túrázókkal néhány alapvető egészségügyi mutatót és mérési módszert, valamint egyéni állapotfelmérést is lehetővé tesz.

LEHETSÉGES TÚRAÚTVONALAK:

Rövid túraútvonal: a Normafától a Libegőig halad a sétányon oda-vissza. ~3,5km, kb. 1 óra hosszú túra. A térképen késsel jelöltük.

Közepes túraútvonal: két kitérővel szintén a Libegőig halad, majd a fordítóponttól a sétányon jön vissza. ~4 km, kb. 1 óra 10 perc hosszú túra. A térképen kék szaggatott vonallal jelöltük, megtételét a nyílal jelzett irányban javasoljuk.

Hosszú túraútvonal: a közepes túra útvonalán indul két kitérővel, majd a János-hegyi kilátóig felmegy, és a sétányon tér vissza a Normafára. ~5 km, kb. 1 óra 30 perc hosszú túra. A térképen pirossal jelöltük.

A túrához túralapot az indítótáblánál talál az adagolóban. A túralap alapján kiszámolhatja saját tréningzónáját is, valamint a túra közben mért értékeit a túralapra írhatja, és kiértékelésre leadhatja. Túraútvonalunkon a pulzusszámunkkal tudjuk ellenőrizni mozgásunk intenzitását. Ha most kezd aktív életmódot, akkor az optimális tréningpulzust ajánlott rendszeres edzésekkel, kb. 2 hét alatt fokozatosan elérni.

Hogyan mérjem?



Hogyan ne mérjem?



Az ütőerünket legegyszerűbb három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj felőli) oldalán kitapintani, és az érezhető lüktetést megszámolni. Nyugalmi pulzussértéknél számolhatunk egy percre, de terhelés során elég 15 másodpercig. Ez esetben ezt négyvel szorozva megkapjuk a percnkénti pulzusszámunkat. Ha egy teljes percig számlálnánk a terheléses pulzusszámunkat, a pihenés közben fokozatosan csökkenne, így nem a terheléses értéket kapnánk.

Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre érzékenyeknél a nyaki ér nyomása szívlassulást, hirtelen vérnyomáscsökkenést, ájúlást okozhat.

HA AZ ÖN PULZUSSÁMA	AJÁNLÁSUNK:
tréningzónán belül van:	Menjen tovább!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés alatt van:	Menjen tovább, de haladjon lassabb tempóban!
tréningzónája felsőértéke + 10 szívverés felett van:	Várja meg, míg pulzusa ismét a tréningzónán belül lesz, és a következő szakaszon iktasson be több pihenő szakaszt.

Normafa Park

Ügyeleti telefonszám: 06 20 499 1111 | bejelentés@normafapark.hu
www.normafapark.hu | www.facebook.com/normafapark

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



Tanósvényünket SZIV alakú túrajelzéssel láttuk el, és a túraútvonalon kihelyezett információs táblákkal segítjük a programban való helyes, hatékony részvételt.

LEHETSÉGES TÚRAÚTVONALAK

-  Rövid túraútvonal: 3,5 km
-  Közepes túraútvonal: 4 km
-  Hosszú túraútvonal: 5 km
-  „Út az egészséghez program” eligazítótábla

